

## Jadłospis dla Ośrodka Terapii Uzależnień TERRA Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów. 08.06-14.062026r.



08.06.2026

Poniedziałek

Śniadanie

**Pasta z tuńczyka i twarogu** 100g

Składniki: 20 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 20 g **tuńczyk** w oleju (**tuńczyk**, olej, sól), 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Masło ekstra (z mleka)** 10 g

**Pomidor** 50 g

**Arbuz** 100 g

**Chleb żytni jasny** 100 g

Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

**Herbata malinowa** 200ml

Składniki: 195 ml woda, 5 g herbata malinowa (owoc maliny, kwiat hibiskusa, owoc dzikiej róży, aromat naturalny)



09.06.2026

Wtorek

Śniadanie

**Chleb żytni razowy** 120 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

**Masło ekstra (z mleka)** 15 g

**Twarożek ze śmietaną** 30g

Składniki: 22 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 8 g śmietana 18% (z **mleka**), 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Papryka żółta** 70 g

**Jogurt naturalny, 2%**

**tluszczu** 70 g

Składniki: **mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii

**Herbata czarna** 200ml

Składniki: 200 ml woda, 3 g cukier, 1 ml herbata czarna

**Truskawki** 100 g



10.06.2026

Środa

Śniadanie

**Chleb pszenny graham** 120 g

Składniki: mąka **pszenna** pełnoziarnista, mąka **pszenna**, woda, sól, drożdże

**Rzodkiewka** 50 g

**Masło ekstra (z mleka)** 14 g

**Jajko gotowane** 80g

Składniki: 80 g **jaja** kurze całe

**Pomidor** 50 g

**Herbata zielona, bez cukru** 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata zielona

**Ser gouda tłusty** 50 g

Składniki: **mleko**, sól, kultury bakterii, barwnik: annato



11.06.2026

Czwartek

Śniadanie

**Chleb żytni razowy** 120 g

Składniki: mąka **żytnia**, mąka **żytnia** razowa, woda, sól.

**Pasta z białej fasoli** 60g

Składniki: 40 g fasola biała, konserwowa, bez zalewy (fasola biała, woda, sól), 4 g cytryna, 4 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 2 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz

**Półdzwica sopočka** 10 g

**Pomidor** 50 g

**Salata rzymska** 10 g

**Kiełki brokołu** 10 g

**Jabłko** 100 g

**Herbata z pokrzywy** 200ml

Składniki: 180 ml woda, 1 g herbata z pokrzywy z gruszką (liść pokrzywy, owoc gruszki, herbata zielona, owoc jabłka, owoc dzikiej róży, cynamon)



12.06.2026

Piątek

Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni** 120 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

**Szynka wiejska** 10 g

**Masło ekstra (z mleka)** 15 g

**Salata lodowa** 20 g

**Ogórek małosolny** 50 g

**Serek wiejski** 150 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**

**Kiwi** 70 g

**Herbata z róży** 200ml

Składniki: 180 ml woda, 1 g herbata z róży



13.06.2026

Sobota

Śniadanie

**Chleb żytni jasny** 130 g

Składniki: mąka **żytnia**, woda, mąka **pszenna**, sól, drożdże.

**Masło ekstra (z mleka)** 15 g

**Jajko gotowane z majonezem i**

**szczypiorkiem** 60g

Składniki: 40 g **jaja** kurze całe, 7 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 3 g szczypiorek, 0 g pieprz

**Ogórek kiszony** 71 g

**Salata rzymska** 15 g

**Pomidory z cebulką** 100g

Składniki: 80 g pomidor, 20 g cebula

**Herbata z róży** 200ml

Składniki: 200 ml woda, 1 g herbata z róży



14.06.2026

Niedziela

Śniadanie

**Chleb pszenno-żytni** 130 g

Składniki: mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól

**Owsianka na mleku** 200g

Składniki: 180 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 20 g **orzechy nerkowca**, 18 g płatki **owsiane**

**Pasta jajeczna** 25g

Składniki: 20 g **jaja** kurze całe, 4 g majonez (olej rzepakowy rafinowany, musztarda (woda, ocet, **gorczyca**, cukier, sól, przyprawy), woda, żółtka **jaj** kurzych (7,0%)), 2 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz

**Pomidor** 70 g

**Ogórek małosolny** 70 g

**Herbata rumiankowa** 200ml

Składniki: 200 ml woda, 0 g herbata rumiankowa

## Obiad

### Filet z kurczaka duszony w ziołach 150g

Składniki: 277 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 20 g mąka **orkiszowa (pszenica)**, 14 g **laja** kurze całe, 10 g olej rzepakowy, 1 g pieprz, 1 g zioła prowansalskie, 0 g sól biała

### Kasza pęczak na sypko 250g

Składniki: 200 ml woda, 100 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

### Ćwikła z chrzanem 80g

Składniki: 90 g burak, 35 g chrzan tarty (korzeń chrzanu, cukier, cytryna, woda, olej rzepakowy, sól), 2 g cytryna

### Zupa z soczewicy i marchewki 300ml

Składniki: 180 ml woda, 70 g ziemniaki, 50 g marchew, 20 g udo z kurczaka, 10 g soczewica czerwona, nasiona suche, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek

### Kompot truskawkowy 200ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g truskawki, mrożone

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

## Kolacja

### Kanapka z szynką z indyka 150g

Składniki: 130 g chleb **pszenno-żytni** (mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, naturalny wysuszony zakwas **żytni**, sól), 10 g szynka z indyka, 10 g masło ekstra (z **mleka**)

### Serek wiejski 200 g

Składniki: serek śmietankowy, sól, białka **mleka**

### Herbata rumiankowa 200ml

Składniki: 180 ml woda, 17 g herbata rumiankowa

## Obiad

### Schab duszony w warzywach 180g

Składniki: 120 g wieprzowina schab surowy bez kości, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g cebula, 10 g olej rzepakowy

### Surówka z buraczków z cebulką 65g

Składniki: 65 g burak, 20 g cebula, 6 g cytryna, 4 g olej rzepakowy

### Zupa koperkowa z ziemniakami 300ml

Składniki: 100 ml woda, 40 g ziemniaki, 25 g marchew, 20 g pietruszka, korzeń, 15 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 15 g **seler** korzeniowy, 8 g por, 7 g koperek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Ryż brązowy, gotowany 250 g

### Kompot jabłkowy 200ml

Składniki: 160 ml woda, 40 g jabłko

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

## Obiad

### Gulasz wieprzowo - warzywny 160g

Składniki: 120 g wieprzowina łopatka, 50 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 50 ml woda, 15 g cebula, 7 g mąka **pszenna**, typ 450, 6 g olej rzepakowy, 2 g czosnek, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g papryka słodka

### Kasza jęczmienna na sypko 250g

Składniki: 200 ml woda, 100 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

### Zupa z fasolki szparagowej 300g

Składniki: 200 ml woda, 100 g fasolka szparagowa, mrożona, 50 g marchew, 50 g ziemniaki, 40 g pietruszka, korzeń, 30 g mięso z ud kurczaka, bez skóry, 30 g **seler** korzeniowy, 16 g por

### Kompot porzeczkowy 250ml

Składniki: 150 ml woda, 40 g porzeczki czarne, mrożone

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

## Kolacja

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

## Obiad

### Kotlet pieczony z mintaja 180g

Składniki: 130 g **mintaj** świeży (**ryba**), 20 g olej rzepakowy, 10 g **laja** kurze całe, 10 g bułki **pszenne** zwykłe (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), 4 g cebula

### Kasza pęczak na sypko 250g

Składniki: 200 ml woda, 100 g kasza **jęczmienna**, pęczak, 1 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała

### Surówka z kapusty kiszonej 110g

Składniki: 100 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 11 g cebula, 3 g olej rzepakowy, 1 g cukier, 0 g sól biała, 0 g pieprz

### Krem z brokuła 300ml

Składniki: 180 ml woda, 101 g brokuły, 101 g ziemniaki, 30 g śmietana 18% (z **mleka**), 24 g marchew, 18 g **seler** korzeniowy, 12 g pietruszka, korzeń, 12 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g kmin rzymski, 0 g czosnek niedźwiedzi suszony

### Kompot rabarbarowy 200ml

Składniki: 130 ml woda, 70 g rabarbar

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

## Obiad

### Makaron z truskawkami 450g

Składniki: 200 g truskawki, mrożone, 100 g makaron pełnoziarnisty (**pszenica**), 40 g śmietana 18% (z **mleka**), 1 g olej rzepakowy

### Zupa buraczkowa na wywarze warzywnym 300ml

Składniki: 200 ml woda, 80 g burak, 60 g ziemniaki, 20 g cebula, 15 g marchew, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 5 g pietruszka, korzeń, 5 g **seler** korzeniowy, 5 g sok ze świeżej cytryny, 4 g por, 3 g olej rzepakowy, 1 g czosnek, 1 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie

### Kompot wiśniowy 200ml

Składniki: 180 ml woda, 20 g wiśnie bez pestek, mrożone

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie, 1900

Kuchnia w domu w Warszawie